படம் : துவரைச் செடியிலிருந்து பறித்த காய்களை திரு ஜி.டி. நாயுடு (இடது புறம்) பார்வையிடுகிறார்.

★

சென்ற இதழில் புலால் உணவின் சிறப்பியல்புகளை டாக்டர் ஓ. தேவராஜன் அவர்கள் விளக்கினர். அது பற்றிக் கோவை தொழில்-விஞ்ஞான அறிஞர் திரு ஜி. டி. நாயுடு அவர்களைப் பேட்டி கண்டபோது அவர் கூறிய கருத்துக்கள்:

"மேலை நாட்டு மருத்துவமுறை பயின்றவர்கள் சிலர் புலால் உணவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் பற்றிப் புள்ளி விவரங்கள் கொடுத்து விடுவார்கள். அந்தப் புள்ளி விவரங்கள் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் மரக்கறி உணவுக்குச் சாதகமாகவும் இவ்விதம் சில புள்ளி விவரங்கள் தர முடியும். உதாரணமாக, புற்றுநோய்க்கு இலக்கானவர்களைப் பாருங்கள்! புலால் உண்பவர்களில் மூப்பது சதவிகிதம் இந்த நோய்க்கு இலக்காகி வருகின்றனர் என்றால், மரக்கறி உண்பவர்களில் ஐந்து சதவிகிதமே இதனால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். நோய் கண்டபின் சிகிச்சை செய்வதைவிட, நோய் வராமலே தடுப்பது சிறந்ததல்லவா? புலால் மறுப்பவர்கள் இந்த வருமுன் காக்கும் சீரிய வழியைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள். சுத்த சைவ உணவு புசிப்பவர்களுக்கு நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி இயல்பாகவே உள்ளது."

"புலாலில் உள்ள புரதச் சத்துக்கள் தரத்தில் உயர்ந்தவை என்று கூறுகிறார்களே, அது பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன?" என்று கேட்டேன்.

"பருப்பு வகைகளில் உள்ள புரதச் சத்துக்கள் அப்படி யொன்றும் தரக் குறைவானவை அன்று. உடல் எந்த அளவு கிரகித்துக் கொள்ளுமோ அந்த அளவு சத்துக்களை அளித்தால் போதும். மும்மடங்கு உணவைத் திணிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. என் விஷயத்தையே எடுத்துக் கொள்வோம். இருபது முப்பது வருடங்களுக்கு முன் நான் முப்பது இட்டிலிகள் சாப்பிடுவேன். இன்று ஒரே ஒரு இட்டிலிதான் சாப்பிடுகிறேன். சாதமாக இருந்தால் ஒரு இட்டிலி அளவுள்ள சாதமே சாப்பிடுகிறேன். என் உடல் அப்படியொன்றும் வலுவிழந்துபோய் விடவில்லையே!" என்றார் திரு ஜி. டி. நாயுடு.

சைவ உணவு மட்டும் புசிப்பவர்கள் அளவில் அதிகமான உணவை உண்பதற்கு இன்னொரு காரணமும் கூறுகிறார், திரு ஜி.டி. நாயுடு. "மரக்கறி உணவில் ருசி அதிகம். எனவே, சிலர் அளவுக்கு மீறி உண்ணுகின்றனர். ஜீரண உறுப்புக்கள் விரைவில் நலிவதற்கு இதுவே காரணமாகும். அளவோடு உண்டால் உடல் நலம் கெடாது. மிகக் குறைவாக உண்பவர்கள் பலர் நல்ல உடற்கட்டுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் விளங்குகின்றனர்."

"புலால் உண்ணும் மேலை நாட்டினர்தான் அரிய விஞ்ஞான சாதனைகளைப் புரிந்துள்ளனர். எனவே, மூல வளர்ச்சிக்குப் புலால்தான் சிறந்தது என்ற கூற்றுக்கு ஆதாரம் உண்டா ?" என்றேன்.

திரு நாயுடு சிரித்துக் கொண்டே கூறினார்: "ஆதிகாலம் தொட்டே நாம் நாகரிகத்தில் சிறந்து விளங்கி வந்தோம். நாட்டில் வளம் கொழித்தது. பாரதம் விவசாயத் துறையில் சிறந்து விளங்கியதால் இங்கு உணவுப் பஞ்சம், பற்றுக்குறை எதுவும் இருக்கவில்லை. எனவே, மக்கள் உழைப்பில் கவனம் செலுத்தவில்லை. காப்பியங்கள் எழுதுவதிலும், பிரும்மாண்டமான கோயில்கள் கட்டுவதிலும் ஆடல் – பாடல் முதலிய கலைகளை வளர்ப்பதிலும் நம் முன்னோர் கவனம் செலுத்தி வந்தனர். சிற்பம், சித்திரம் முதலிய கலைகளிலும் இலக்கியத்திலும் நாம் இணையற்று விளங்கினோம். மேலை நாடுகளில் இத்தகைய வளம் இருக்கவில்லை. எனவே, அவர்கள் இடைவிடாது உழைத்து, பல புதிய சாதனங்களைத் தோற்றுவித்து அதன் மூலம் பொருளீட்ட வேண்டிய நிலையில் இருந்தனர். சிற்பமும், சித்திரமும் சாப்பாட்டுக்கு ஆகுமா? ஆகவே, அவர்கள் ரயில், ஆகாய விமானம் முதலிய கண்டுபிடிப்புச் சாதனைகளை நிகழ்த்தினர். பெரும்பாலும்

மரக்கறி உணவையே புசித்து வந்த நமது முன்னோர்கள், புலால் உண்ணும் மேலை நாட்டவர்களுக்கு எந்தவிதத்திலும் சளைத்த வர்களல்லர். புலால் உண்பவர்களைவிட, உண்ணுதவர்களே அதிக புத்திசாலிகளாக இருந்தனர், இருக்கின்றனர். ஆனல் கண்டு பிடிப்புக்கள் தேவையைப் பொறுத்தவை யாகும். மேலை நாட்டவர்கள் கண்டுபிடித்த சாதனங்கள் அப்போது நமக்குத் தேவைப்பட வில்லை. எனவே, அத்துறையில் நமது கவனம் செல்லவில்லை. அதோடு, இருநூற்றாண்டுகள் நாம் அன்னியரின் ஆட்சியில் முடங்கிக் கிடந் தோம் என்பதையும் நினைவுகூர வேண்டும்'' என்று விளக்கினர்.

''பால் கூட மாமிச வகையைச் சேர்ந்தது தான். அது தாவர உணவு அல்ல என்ற கூற்று சரியா?'' என்று கேட்டேன்.

''பால் தாவர உணவு அல்ல என்றுல் அது புலால் வகையைச் சேர்ந்ததும் அல்ல. தாவரங்களை மட்டுமே உண்ணும் ஆடுமாடு களின் பால்தான் நமக்கு உணவாகிறது. மேலும் பாலைக் கறக்கும் போது நாம் எந்த உயிரையும் கொல்லுவதில்லை. எனவே, சைவ உணவுக்காரர்கள் பால் அருந்துவதில் எவ்விதத் தவறுமில்லை'' என வலியுறுத்திக் கூறியவர், ''பாலை எப்படிச் சாப்பிட்டாலும் நல்லதுதான். பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம்; காய்ச்சியும் சாப்பிடலாம். தயிராக்கியும் உட்கொள்ளலாம். ஆனல் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் கடைந்து எடுத்து உட்கொள் வது நல்லதன்று. நெய்யும் வெண்ணெயைப் போலவே. இதயத்துக்குக் கெடுதல் செய் யும்'' என்று எச்சரித்தார்.

திரு ஜி. டி. நாயுடு ஒரு சித்த வைத்தியரும் கூட. ஜெர்மனி அவருக்கு 'டாக்டர்' பட்டம் வழங்கிக் கௌரவித்துள்ளது. சித்த மருத்து வத்தில் விரிவாக ஆராய்ச்சிகள் செய்துள் ளார். கோவையில் ஒரு சித்த மருத்துவ சாலை நிர்மாணித்து அதில் தாமே தயாரித்த சித்த மருந்துகளை இலவசமாக நோயாளி களுக்கு வழங்கி வருகிறார். புகைப்படக் கலையிலும் அவர் ஒரு நிபுணர். தாவர ஆராய்ச்சிகள்பல செய்து வியக்கத்தகு சாதனை களை நிகழ்த்தியுள்ளார். இத்தகைய சகல கலா வல்லவர் தாவர உணவைத் தவிர வேறு எதையும் தீண்டியவரல்லர். ''ஜெர் மனி முதலிய மேலை நாடுகளுக்கு நான் விஜயம் செய்த சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் எனக்கு நல்ல சைவ உணவு அங்கு கிடைத் தது. இட்டிலி தயாரிக்கும் முறையைக்கூட ஜெர்மானியருக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன். அவர்கள் நமது இட்டிலி யைப் பெரிதும் விரும்புகின்றனர்!'' என்றார் திரு ஜி. டி. நாயுடு.

பேட்டி கண்டவர்: **''பானன்''**

''உனக்கு வேண்டிய வரம் கேள்!''

''நடிகைக்கு நாயக னாக இருந்து இந்தக் கோலம் பூண்டேன்! அடுத்த பிறவியில் நடிகை வீட்டு நாயாகப் பிறக்க வேண்டும்!''

''சாந்தா! நீ உன் ஆசை தீரப் பேசு; பேசிகிட்டே இரு! நான் தடுக்கல்லே. ஆனல் நீ, பேசுகிற ஒவ்வொரு வார்த் தைக்கும் நான் 'உம்' கொட்ட ணும்னு மட்டும் எதிர்பார்க் காதே! வேண்டுமானல் குர்ர்ர் விடுகிறேன்.''

''என் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லுங்க. கேள்வி-பதில் பகுதிக்கு ஆசிரியர் உத்தியோகம் தருகிறேன். 'சோம்பலைப் போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?' ''

''சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்!''

''சுறுசுறுப்பாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?''

''சோம்பலைப் போக்க வேண்டும்!''